خوشبختی چیست؟



نویسنده: آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب خوشبختی چیست مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ خوشبختی یعنی لذتی درونی
- ✓ شناخت نفس ابزاری برای درک خوشبختی
- ✓ رابطه خوشبختی با شکرگزاری
- ✓ رابطه هماهنگی درون با خوشبختی
- ✓ خوشبختی از دیدگاه سعدی
- ✓ رابطه سپاسگزاری با احساسات خوب



خوشبختی یعنی لذتی درونی

خیلی وقت ها انسان ها خوشبختی یعنی لذت بردن از زیبایی های زندگی میدونه و به دنبال تفریح، تنوع، تماشا، خوشگذرانی و... می پردازه و در اکثر موقع ها به این اهداف هم میرسه ولی باز هم اون احساسی که بهش خوشبختی میگه رو نداره و میبینه هر چی بیشتر زور میزنه بیشتر ازش دور میشه سوال های زیادی برای دونستن خوشبختی در ذهن انسان وجود داره،

اما تا یه تعریفی از این موضوع پیدا نکنیم نمیتونیم پاسخیم به این سوالات بدیم پس اول به بررسی خوشبختی میپردازیم.

یکی از مواردی که همواره انسان ها در طلب اونن و اونو یه کیمیایی سعادت برای زندگی کردن میدونن یه چیزه بهش میگن خوشبختی، واقعا خوشبختی یعنی چه؟ و به کی میشه گفت خوشبخت، خوشبختی ثابته یا متغیر؟ برای رسیدن به خوشبختی به چه چیزهای نیاز داریم؟

اگه با ارضا کردن تمایل نفس و خواهش ها و خواسته های دل، آرامشی در زندگی به وجود نمیاد واقعا چطور میشه به خوشبختی و رضایت رسید؟
برای اینکه بدونیم که خوشبختی یعنی چه اول از شناخت نفس شروع میکنیم، خوشبختی به انگلیسی happiness گفته میشه.

شناخت نفس ابزاری برای درک خوشبختی یعنی...

تا زمانی که ما نتونیم نیاز های بی نهایت و چند جانبه نفس خودمون رو نشناسیم نمیتونیم گامی در راستای رضایت و پایداری اون برداریم،

همین که انسان در هیچ مرحله ای، از زندگی از تمایلات نفسانی ارضا نمیشه و همیشه دامنه آرزوهای گسترش پیدا میکنه نشان دهنده بی نهایت طلبی انسان و نیازش به اهداف و ارزش های بی حد و حصر است .



پیگیری آموزش، خوشبختی رو به همراه میاره

در واقع اصلا به این فکر نیستیم که چطور راندمان بهتری داشته باشیم نسبت به خودمون و زندگیمون و اینجا دقیقا این سوال پیش میاد که با پشت کردن به درون و نفست و توجه نکردن به اینکه در راستایی بهبود قدمی برنداریم،

آیا میتونیم با ارضا کردن تمایلات دنیایی به احساس خوشبختی رسید؟ آیا میشه واقعا گفت که ارضا شدن بابت تمایلات دنیایی کافیه برای خوشبخت بودن؟

دیشب داشتم یه مصاحبه گوش میدادم یه حرفی زد، گفت من خیلی برای موفقیت تلاش کردم و موفق هم شدم به بهترین شکل اما یک روز پشت چراغ قرمز زار زار گریه میکردم چون حس خوشبختی نداشتم با اینکه در اوج موفقیت بودم اما اون چیزی که دوست داشتم رو نداشتم و خوشبختی یعنی داشتن تو و...

میخوام بگم در زندگی یه وقتایی ما باید یه پازل رو تکمیل کنیم تا بتونیم اون حس رو داشته باشیم و اگه بخوایم بگیم خوشبختی چه زمانی حاصل میشه زمانی که شرایط بیرونی با انتظارات درونی ما منطبق باشه و یک تنش روانی در درون ما بین اون چیزی که هست و اون چیزی که در طلبش هستیم پیش نیاد، اما یه رابطه ای رو بررسی میکنیم اینجا که چندین بار بهش اشاره کردیم.

رابطه خوشبختی با شکرگزاری

درست است، شکر گزاری از توصیه های مؤکد قرآن است، اما معنای شکر را هم (همچون عبادت) باید درست تر فهمید شکر یعنی استفاده درست از نعمت در راهی که بخشنده نعمت راهنمائی کرده است، نه منحصراً تشکر لفظی!



هر چند شکرگزاری لفظی هم مرحله ای میان شکر قلبی و شکر عملی است شکر یعنی علاوه بر قدر دونستن نعمت ها، بیایم و بهره برداری بهینه ای هم داشته باشیم از نعمت های که داریم و در واقع استفاده کننده خوبی باشیم،

مثلا من وقتی میام و از سلامتی گوشم شکر گزار میشم از اون نعمت برای شنیدن مواردی که به بهتر شدنم کمک میکنه استفاده کنم، نه فقط اینکه

میشنوم این میشه شکرگذاری واقعی چون قدرشو میدونی که ازش بهره میبری در واقع کاربرد صحیح نعمت ها در راهی که صاحب نعمت بهمون توصیه کرده است.

تَكْفُرُوا فَإِنّ اللّهَ غَنِيّ عَنكُمْ وَلَا يَرْضَى لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ وَإِن تَشْكُرُوا يَرْضَهُ لَكُمْ

اگر ناسپاسی کنید، همانا خدا بی نیاز است و ناپسندی را از بندگانش نمی پسندد، اما اگر شاکر باشید، آنرا برای شما می پسندد (زمر آیه۷)



رابطه هماهنگی درون با خوشبختی

اگر ما بیایم خوشبختی رو که قبلا گفتیم هماهنگی بیرون و درونه و شُکر ترکیب کنیم در واقع همون پندار، گفتار و کرداری رو خواهیم داشت که باعث میشه ما نفسمون رضایت داشته باشه از این نوع عملکرد ما، پس خدا اگه مارو به شکرگزاری فراخوانده چیزی جز استفاده درست از این نعمت ها نیست.

به قول رهی معیری:

قسمت اگر زهر اگر مُل
بالین اگر خوار اگر گُل
غمگین نباشم که باشد
کوی رضا مسکن من

برای اینکه این مورد رو بیشتر درک کنیم یه مثال رو باهم بررسی میکنیم وقتی یک دانش آموز در یک مدرسه است و یک مُحصل هوشمنده با بهره بردن و استفاده کردن از امکانات مدرسه ای که برای همه یکسانه،

مثل کتاب، معلم در اولین مرحله میاد رضایت مدرسه رو به دست میاره که چیزی جز تایید منطبق شدن اهداف و مقررات در آن نیست و وقتی این رو انجام داد، با گرفتن نمرات عالی و نتایج عالی همیشه یک رضایت و خوشبختی درونی و نفسانی رو حس میکنه.

چون شرایط بیرون و درونش بر هم منطبق میشه در داخل دنیا هم همینطوره انسان های هوشمند میان رضایت خودشونو با رضایت خالق منطبق میدونن، و با استفاده از نعمت ها در راستای این مورد تلاش میکنند.



وقتی ما درک کنیم که جلب رضایت خدا یعنی جلب رضایت خودمون و وقتی ما میایم در راستای همین مورد قدم بر میداریم دقیقا داریم در راستایی رضایت و خوشبختی خودمون قدم بر میداریم دیگه چه ترس و

تردیدی هست که به کسی توکل کنیم که از خود ما هم بیشتر خوشبختی مارو میخواد.

خوشبختی از دیدگاه سعدی

سعدی رضایت خودش رو از رحمت خدا با این شعر و با احساس فراوان رو چقد زیبا بیان میکنه:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست
عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست
غم و شادی بر عارف چه تفاوت دارد
ساقیا باده بده ، شادم از آن کین غم از اوست
پادشاهی و گدائی بر ما یکسان اسن
که بر این همه را پشت عبادت خم اوست
به حلاوت بخورم زهر که شاهد ساقی است
به ارادت بکشم درد که درمان از اوست.

رابطه سپاسگزاری با احساسات

خوشبختی وقتی که ما سپاسگزارتریم نسبت به همه چی در ما شوق و ذوق و حضور پر رنگتری داره بخاطر شوهر خوب اخلاق و رفتار خوب اعضای خونواده با محبت و دوستان آشنایان با معرفت و... وقتی احساس سپاسگزاری بیشتری از خودمون،

به نمایش بگذاریم به حس خوشبختی نزدیکتر از هر زمانی هستیم و بیشتر خوشبختی رو لمس میکنیم چون احساسات خودمون رو خوب نگه داشتیم وقتی احساساتمونو خوب نگهداری کنیم اتفاقات خوب پشت سر هم برای ما رخ میده و ما امید و انگیزه بیشتری برای سپاسگزاری داریم،

و شوق و ذوق بیشتری برای ادامه زندگی خودمون خواهیم داشت به همین خاطر دوست عزیز سپاسگزاری رو تمرین کنیم و از الان به بعد بیشتر سپاسگزار باشیم و از هرکسی که برای ما خدمتی ارائه داد سپاسگزار باشیم .



رابطه احترام همراه با سپاسگزاری

یک مثال بزنیم وقتی شما یکی از دوستاتون که خیلی مورد احترامه براتون یک لیوان آب میاره شما کلی ازش تشکر و سپاسگزاری میکنین و قدردان خدمت اون دوستتون هستین اما اگه همون لیوان آب رو برادر یا خواهر یا مادر شما براتون بیاره شما زیاد واکنشی از خودتون نشون نمیدین،

و به اون غلظت و کیفیتی که از دوستتون تشکر و قدردانی کردین از مادر و خواهر یا برادرتون اون حس رو نداریم روزها میگذرند تا ما به خوشبختی برسیم ولیکن نمیدانیم این روزهایی که گذشت روزهای خوشبختی ما بود.

مهم اینه که با نداشته هاتم خوش باشی نه اینکه منتظر باشی همه چیز که عالی شد بعد خوش باشی از الان به این مسئله توجه کنین که برای خدمات و لطف همه ی کسانی که در حق ما اظهار لطف و محبت داشتن؛

به یک اندازه احساس خوب و لذت بخش داشته باشیم تا جزیی از رفتارمون بشه، که از همه متشکر و سپاسگزار باشیم وقتی بتونیم از بندگان خدا سپاسگزار باشیم مسلما از نعمات و الطاف الهی هم سپاسگزار خواهیم بود،

خوشبختی از دیدگاه استیو جابز

استیو جابز درباره خوشبختی تعریف زیبایی داره که ما اونو در اینجا آوردیم و واقعا بسیار حال خوب و احساس خوب رو بهمون هدیه میده:

- اگر خوشبختی را برای یک ساعت میخواهید؛ چرت بزنید.
- اگر خوشبختی را برای یک روز میخواهید؛ به پیک نیک بروید.
- اگر خوشبختی را برای یک هفته میخواهید؛ به تعطیلات بروید.
- اگر خوشبختی را برای یک ماه میخواهید؛ ازدواج کنید.
- اگر خوشبختی را برای یک سال میخواهید؛ ثروت به ارث ببرید.
- اگر خوشبختی را برای یک عمر میخواهید؛ یاد بگیرید کاری را که انجام میدهید دوست داشته باشید...



ای کاش های ما انسان ها

در بحث خوشبختی و بدبختی تنها کلمه ای که شاید خیلی زیاد ما اونو شنیدیم که در حسرت داشته های دیگران یا فرصتی از دست رفته خیلی به کار برده میشه، مسئله در فاصله ایه که بین امیال و آرزو هاست و از یه طرف از گذشته ای که اونو از دست دادیم و افسوس می خوریم که در حال حاضر شرایط دسترسی به اون رو نداریم.

وقتی که در زندگی ما تمرکز رو روی این دو مورد میذاریم در واقع در حال از دست دادن تمام فرصت های امروز و لحظه های هستیم که ما اونو میتونیم خود خوشبختی بنامیم چون با استفاده کردن از اونا و حرکت کردن دقیقا داریم.

شرایط بیرون و درون زندگی رو اونطوری که دوست داریم رقم میزنیم گفتم که بهترین ها قدر لحظه های زندگیشونو میدونن و هیچ وقت زندگی و خوشبختیشونو، در راستای ای کاش ها نابود نمیکنن.

خوشبختی در بین تمام ما انسان ها تعریف های متفاوتی داره هر کسی اون رو در یک چیز میبینه و معیار های لذت بردنمان در زندگی باهم یکی نیست بعضی ها در رفاه مادی و آسایش اونو میبینن

صد در صد ثروت و قدرت خیلی عالیه و نیاز اصلی یک زندگیه اما به تنهایی کافی نیست به تنهایی نمیتونه روح رو ارضا کنه شاید به صورت

موقتی بتونه اما همیشگی نیست "**مومنان نیکو کار زندگی خوش و بازگشت نیکو دارند(رعد ۲۹)**"

معنی زندگی خوش چیست؟ آیا منظور بهره مندی از مادیات و رفاه دنیای است؟ واقعا ما برای این زنده ایم؟ در آیه های قرآن طوبی معادل کلمه خوشبختی یعنی رضایت و خوشبختی رو قرآن در مفهوم ایمان و عمل صالح نشان داده است.



وَالَّذِينَ آمَنُواْ وَعَمِلُواْ الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

مؤمنان نیکوکار زندگی خوش و بازگشت نیکو دارند(بر آنها باد خوشی)

حسرت های دنیایی انسان ها

حسرت های دنیائی، از اونجایی که اغلب امکان جبران هست و زندگی نیز دوام و بقایی نداره، چندان مهم نیست و نباید خود را به خاطر آن افسرده کرد دریغ و افسوس ِدردآور، هنگامی است که پرونده عمرمان بسته شده و امکان جبران وجود ندارد.

شاید به همین خاطر است که قرآن عمدتاً صحنه های افسوس آخرت را که بانگ :«ای کاش...» مردمانی را بلند می کند، و به افسوس های های دنیایی با چند اشاره کوتاه بسنده کرده این موارد تماماً با جمله:«یا لَیتَ»(ای کاش) ۱۴ بار در قرآن تکرار شده است:

۱.افسوس های امروز زندگی شما

الف) قرار دادن خود بجای موقعیت انسان های ثروتمند زمانه ی خود مانند قارون ،را میخوردند و آرزو می کردند، که جای اون بودند و از ثروت و مکنت او بهرمند میشدند(سوره قصص آیات ۷۹به بعد)
يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنّهُ لَذُو حَظّ عَظِيمٍ...

ب) از زبان انسان های ریاکار و منفعت طلب که حسرت از دست دادن غنیمت های جنگی را به خاطر عدم مشارکت محافظه کارانه شان در جنگ می خوردند و این پیروزی را مزدورانه فوز عظیم می شمردند(نساء ۷۳)

...یَا لَیتَنِی کُنتُ مَعَهُمْ فَأَفُوزَ فَوْزًا عَظِیمًا

ج) از زبان حضرت مریم(س) به هنگام فشار از ترس رویارویی با تهمت های مردم قبیله و رسوایی خودش **یَا لَیْتَنِی مِتّ قَبْلَ هَذَا وَکُنتُ نَسْیًا مّنسِیّا** (ای کاش قبل از این مرده بودم و به کلی فراموش شده بودم)



۲.افسوس های فردای زندگی شما

در قرآن یک دسته ی دیگر از انسان هایی که عمل قابل عرضه ی ندارن افسوس به حال خودشون افسوس میخورن و برای خودشون آرزو های دیگه ی داشتن و دوست داشتن که رفتار و کردارشون رو تصحیح میکردندکه ما درینجا چند تا از آیات رو برای درک بیشتر شما عزیزان

آوردیم، آیه های زیر برای پند گرفتن ما ازین افسوس ها و استفاده ازین آیات برای فهم بیشتر و کنترل و نظارت بیشتر بر اعمالمون به ما عرضه شده:

ای کاش برای زندگی جاوید خود پیش فرستاده بودیم(کاری در دنیا می کردیم). فجر ۲۴

ای کاش دنیا گذرا بود آخرتی به دنبال نداشت. حاقه ۲۷

ای کاش خاک بودم. هرگز به دنیا نیامده بودم. نباء ۴۱

ای کاش امکان بازگشت وجود داشت و این بار نشانه های پروردگارم را تکذیب نمی کردم. انعام ۲۷

ای کاش نامه عملم به دستم داده نمی شد. حاقه ۲۵

ای کاش فلانی را دوست خود نمی گرفتم. فرقان ۲۸

ای کاش میان من و تو فاصله دو مشرق بود، چه دوست بدی بودی. زخرف ۳۸

ای کاش از خدا و رسول اطاعت می کردم. احزاب ۶۶

ای کاش همراه رسول راهی در پیش گرفته بود. فرقان ۲۷

ای کاش با پروردگارم احدی را شریک نمی گرفتم . کهف ۴۲

ای کاش های حسرتبار آخرت به همین مواردی که بیان کردیم ختم نمیشه و موارد بسیار زیادی ازین دست در آیات قرآن دیده میشه.

دعاهایی که مارو به احساس بهتری میرسونه

بار خدایا، دلهای ما را ازشیفتگی به رضایت های کاذب نفس، به عشق رضایت خودت متحول ساز

بار خدایا، راه های رضایت خودت را به قلب ما الهام کن.
بار خدایا، دلهای ما را به یاد خودت آرام و آسوده ساز،
بار خدایا، تو همانی که ما راضی هستیم، ما را چنان کن که تو راضی باشی.



خوشبختی از نظر روانشناسی

خوشبختی از نظر روانشناسی خود به خود به وجود نمی آید، رسیدن به خوشبختی فرآیندی فعال است که نیازمند تلاش است افکار غلط را کنار بگذارید، به اضطراب ها غلبه کنید علاقه ها را شناسایی کنید، وارد یک رابطه معنادار با یک انسان دوست داشتنی شوید فراموش نکنیم انسانها خود به خود خوشبخت نمی شوند، تلاش کنید تلاش کنید و باز هم تلاش کنید...

خوشبختی خوشبختی میاره

خوشبختی رو در جنبه های ساده زندگی پیدا کنین اینکه خوشبختی یعنی یک حس درونیه و بایستی اون رو در زندگیمون ایجاد کنیم یکی از موضوعاتیه که تا الان در این آموزش اون رو درک کردیم،

ولی بزارین یکمی ساده تر هم به این موضوع نگاه کنیم که بدونیم واقعا میشه حس خوشبختی رو در زندگی داشته باشیم هر وقت در زندگی از اون لحظه های که هست لذت بردید یعنی شما دارین حس خوشبختی رو از اون لحظه یا او اون کار تجربه میکنین،

در واقع این میشه یه تعریف ساده اما خیلی وقت ها ما خودمون رو از این احساس و از این لذت دور میکنیم بزاریم یک مثال و تعریف رو بررسی

کنیم وقت های در زندگی هست که شما یک دوست قدیمی باهاتون تماس میگیره.



و یک خاطره خیلی خوش رو براتون یادآوری میکنه و همین یادآوری باعث میشه حس و حال خوبی رو تجربه کنین، و این لحظه میشه ساختن یک حس خوشبختی برای شما و یک دوست و چقدر ما ساده بیخیال این گپ و گفت های شدیم،

که باعث میشه این حس رو تجربه کنیم خیلی وقت ها این رو گفتم که ما میتونیم با کارهای ساده ای که فراموششون کردیم حس خوشبختی رو به

خودمون هدیه بدیم اما برای انجام ندادن و تجربه نکردن حس خوشبختی،

کلی بهانه و دلیل کنار هم قرار میدیم، اینارو اینجا گفتم که بگم بهانه ها رو برای اینکه در زندگی حس خوشبختی رو داشته باشین برای یک بار هم شده کنار بزارین چون همیشه بهانه برای ما وجود داره،

که یک کار رو انجام ندیم یا یک حس رو تجربه نکنیم اما وقتی ما بهانه رو کنار میزاریم و به دنبالش میریم مسیرها و کارهای که باعث بشه این حس خوشبختی رو داشته باشیم باز میشه و ما اونارو انجام میدیم.



به دنبال این حس باشین و ببینین در گذشته زندگی با چه کارهای ساده ای این حس و تجربه کردین و دوباره به سمت همون کارهای ساده این برین که بیخیال اونا شدین تا این دانسته هارو در زندگی تجربه کنید.

خوشبختی از نظر امام علی

خوشبختی از نظر امام علی بسیار با وضوح خیلی زیاد توضیح داده شده که ما دو جمله رو انتخاب کردیم و برای شما عزیزان توضیح میدیم.

إنَّ أسعَدَ الناسِ فی الدنیا مَن عَدَلَ عَمّا یَعرِفُ ضُرَّهُ، وإنَّ أشقاهُم مَنِ اتَّبَعَ هَواهُ

خوشبخت ترین مردم در دنیا کسی است که از آنچه می داند برایش زیان آور است دوری کند و بدبخت ترین آنان کسی است که از هوای نفس خود پیروی کند.

علاوه بر این امام علی (علیه السلام) در تعریف خوشبختی می فرمایند:

«مِنْ کَمالِ السَّعادَةِ السَّعْیُ فی صَلاحِ الْجُمْهورِ»

کوشش در راه اصلاح عموم مردم، از کمال خوشبختی است.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

یک انسان وقتی که قبول میکنه زندگیشو و شروع میکنه به رشد دادن درون و بیرونش اون انسان اگه با درک درست اینارو انجام بده درک میکنه که خوشبخته چون داره در جایی پیش میره که واقعا معنای زندگی کردن رو درک میکنه خوشبختی از نگاه هرکسی یه معنی داره.



- ما خوشبخت هستیم اما زمانی اینو حس نمیکنیم که در خلاف جهت دنیا حرکت کنیم
- ما خوشبخت هستیم اما زمانی اینو حس نمیکنیم که بیرون رو قدرتمند تر از درون ببینیم
- ما خوشبخت هستیم اما زمانی اونو حس نمیکنیم که بخوایم در بیرون به دنبال خوشبختی برویم
- ما خوشبخت هستیم اما زمانی اونو حس نمیکینم که خدارو فراموش کنیم

و اما خوشبختی یعنی اینکه از زمانی که در اختیار داریم نهایت استفاده رو ببریم و بتونیم مرزهای عملکردمون رو بشکنیم و کارهایی رو انجام بدیم که بهترین نتیجه رو به بار بیاره برای ما و مارو هر روز به خواسته هامون نزدیکتر کنه و آکادمی مجازی باور مثبت برای فرهنگ سازی شادی و خوشبختی یعنی زندگی و زنده بودن آگاه سازی میکنه.

- از وقتتان برای کار استفاده کنید، زیرا کار، بهای موفقیت است.
- از وقتتان برای تفکر استفاده کنید زیرا تفکر، سرچشمه قدرت است.
- از وقتتان برای مطالعه استفاده کنید،زیرا مطالعه،منبع عقل و دانش است.
- از وقتتان برای دوستی استفاده کنید، زیرا دوستی، جاده ی خوشبختی است.

- از وقتتان برای عشق استفاده کنید، زیراعشق،لذت زندگی است.
- از وقتتان برای خنده استفاده کنید، زیرا خنده، موسیقی و آهنگ روح است.

امیدوارم در هر جایی که هستید خوشبخت باشید و خوشبخت زندگی کنید.

دوستتون داریم

در پناه حق

یا حق.